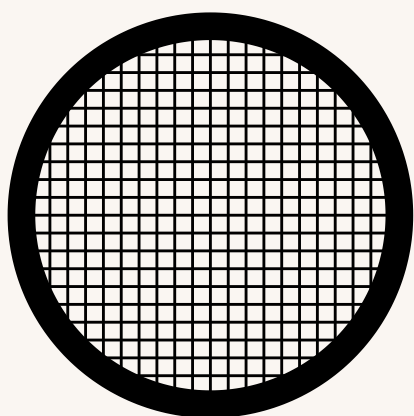


INSTRUKCJA

Zestaw do uprawy kietków



Spis treści

Wstęp / 3

Skład zestawu / 4

Zanim zaczniesz / 5

Ile nasion użyć? / 6

Uprawa krok po kroku / 7-8

Czas kiełkowania nasion / 9

Warunki uprawy / 10

Najczęstsze pytania – FAQ / 11-12

Przechowywanie kiełków / 13

Ważne „drobiazgi” / 14

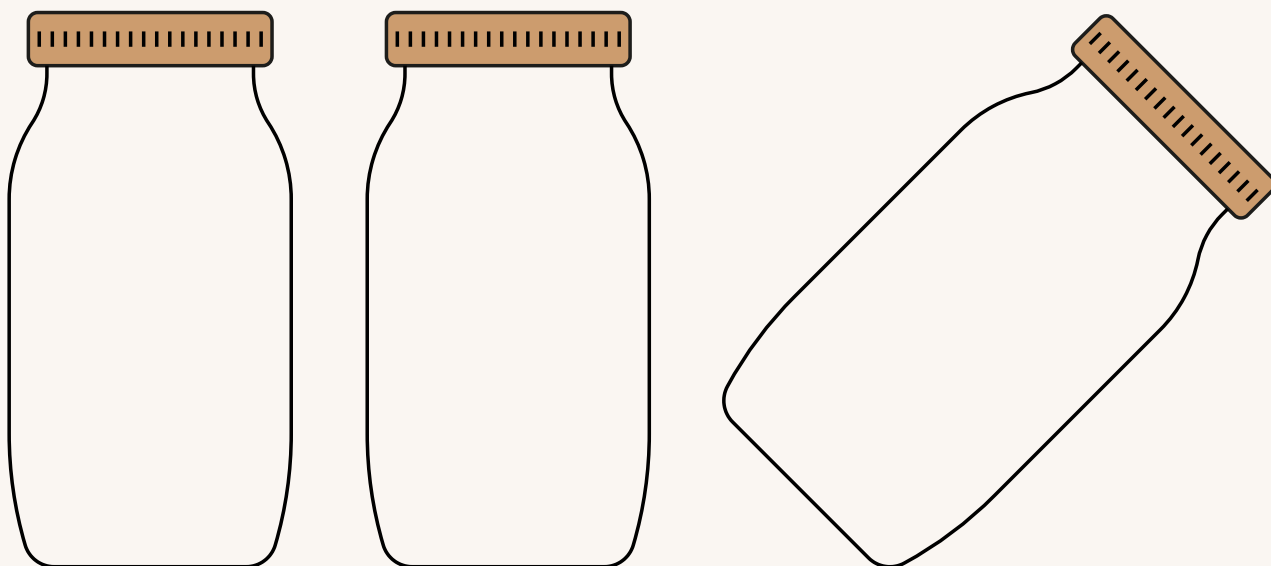
Wstęp

Fajnie, że zaczynasz uprawę! **Z tym zestawem wyhodujesz własne kiełki w kilka dni – bez ogrodu, ziemi i brudzenia rąk.** Wystarczy Ci tylko słoik, woda i kawałek jasnego miejsca w kuchni.

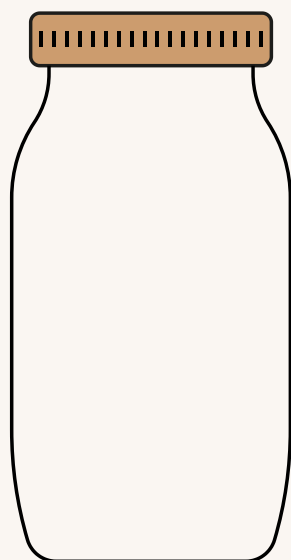
Dlaczego warto to robić?

To najprostszy sposób, żeby przez cały rok mieć pod ręką coś zielonego i chrupiącego. Dorzucasz je do kanapek, sałatek czy dań z woka i gotowe. **Dzięki domowej uprawie dokładnie wiesz, co jesz.**

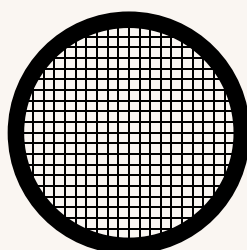
Cały proces wymaga jedynie chwili uwagi rano i wieczorem przy płukaniu nasion. Wszystko, co musisz wiedzieć, znajdziesz na kolejnych stronach tej instrukcji. To co, zaczynamy?



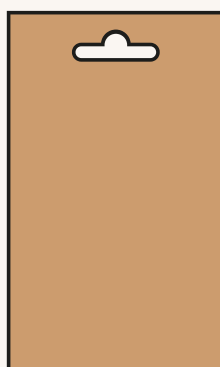
Skład zestawu



1. Szklany słoik (500 ml)



2. Stalowe sitko z zakrętką



3. Paczka nasion BIO

4. Krótka instrukcja



Zanim zaczniesz

01 Zanim wsypiesz pierwsze nasiona, **przygotuj słoik i miejsce do uprawy**. Zajmie Ci to tylko chwilę, a odpowiednie przygotowanie to połowa sukcesu

02 **Umyj zestaw** – słoik i sitko umyj w ciepłej wodzie z dodatkiem płynu do naczyń, a następnie dokładnie wypłucz. Możesz je również wyparzyć wrzątkiem, żeby mieć pewność, że wszystko jest idealnie czyste.

03 **Znajdź miejsce** – wybierz kawałek blatu kuchennego lub szafkę. **Ważne, żeby słoik nie stał w pełnym słońcu (kietki nie lubią się przegrzewać) ani bezpośrednio przy gorącym kaloryferze.**

04 **Przygotuj wodę** – do namaczania i płukania nasion najlepiej używać **letniej wody o temperaturze pokojowej**. Jeśli Twoja woda jest bardzo twarda, użyj przefiltrowanej lub przegotowanej i wystudzonej.

ILE NASION UŻYĆ?

Rodzaj nasion	Ilość na jedną uprawę (stoik)	Wydajność opakowania
Brokuł	1 łyżka	3 uprawy
Fasola mung	2 łyżki	3 uprawy
Groszek	2 łyżki	3 uprawy
Jarmuż	1 łyżka	3 uprawy
Lucerna	1,5 łyżki	3 uprawy
Mix sałatkowy	1 łyżka	3 uprawy
Mix stir fry	1 łyżka	3 uprawy
Por	1 łyżka	3 uprawy
Rzodkiewka	1 łyżka	3 uprawy
Soczewica	2 łyżki	3 uprawy

Uprawa krok po kroku

KROK 1:

Namaczanie (Dzień 1)

Wsyp nasiona do słoika (zerknij do tabeli, ile dokładnie ich potrzeba) i **zalej je letnią wodą do ok. 1/3 wysokości**.

Zostaw je tak na **6–12 godzin** – najlepiej na całą noc. W tym czasie nasiona napęcznieją i „obudzą się” do życia.

KROK 2:

Pierwsze płukanie

Gdy czas namaczania minie, **odlej wodę przez sitko w nakrętce. Wlej świeżą, letnią wodę**, delikatnie zamieszaj słoikiem i ponownie ją wylej.

KROK 3:

Odcedzanie i rozłożenie nasion

To najważniejszy moment! Po każdym płukaniu musisz **bardzo dokładnie odcedzić wodę**. Potrząśnij słoikiem kilka razy nad zlewem, żeby pozbyć się nadmiaru wilgoci.

Rozprowadź nasiona – potrząśnij słoikiem tak, aby nasionka „poprzyklejały” się do bocznych ścianek, a nie leżały w jednej zbitej grupie na dnie. Dzięki temu każde z nich będzie miało czym oddychać i zyska więcej miejsca do wzrostu.

Ustawienie – najlepiej postaw słoik dnem do góry, pod lekkim skosem. Jeśli wolisz stawiać go pionowo, pilnuj, by na dnie nie została ani kropla wody. Stojąca woda to najczęstsza przyczyna gnicia, a tego chcemy uniknąć!

KROK 4:

Płukanie codzienne (Dzień 2-5)

Teraz wystarczy **odrobina systematyczności**. Przepłukuj Twoje nasiona letnią wodą **dwa razy dziennie – najlepiej rano i wieczorem**. Pamiętaj, żeby po każdym płukaniu bardzo dokładnie odcedzić nasiona i ponownie „rozzucić” je po ściankach słoika. Dzięki temu będą miały świeże powietrze i idealne warunki do szybkiego wzrostu.

KROK 5:

Zbiory!

Gdy kiełki wypełnią słoik (zazwyczaj dzieje się to po **4-6 dniach**), są gotowe do zjedzenia. Przed podaniem **wypłucz je w zimnej wodzie** – to nada im super chrupkości i pomoże Ci łatwiej oddzielić łuski nasion.

CZAS KIEŁKOWANIA NASION

Rodzaj nasion	Czas kiełkowania
Brokuł	4-8 dni
Fasola mung	4-7 dni
Groszek	3-4 dni
Jarmuż	3-6 dni
Lucerna	4-5 dni
Mix sałatkowy	5-7 dni
Mix stir fry	4-6 dni
Por	6-7 dni
Rzodkiewka	7 dni
Soczewica	4-5 dni

Warunki uprawy

Kiełki nie są bardzo wymagające, ale **te trzy czynniki mają największy wpływ** na to, jak szybko (i czy w ogóle) urosną. Zadbanie o nie to gwarancja sukcesu Twojej uprawy.

Światło – wybierz dla nich jasne miejsce w kuchni, ale unikaj stawiania słoika w pełnym słońcu (np. bezpośrednio na mocno nasłonecznionym parapecie). Słońce działające przez szkło może zadziałać jak soczewka i po prostu „ugotować” Twoje delikatne rośliny. Najlepsze będzie światło rozproszone.

Temperatura – najlepiej rosną w typowej temperaturze pokojowej (18–22°C). Unikaj stawiania słoika bezpośrednio przy włączonym kaloryferze lub w przeciągu. Zbyt wysoka temperatura sprzyja gniciu, a zbyt niska drastycznie spowalnia wzrost – w obu przypadkach kiełki będą cierpieć.

Wentylacja – pamiętaj, że nasiona to żywe organizmy, które muszą oddychać. Nie zamykaj słoika w szafce, bo musi mieć on swobodny dostęp do świeżego powietrza. Dobry przepływ powietrza to Twój największy sprzymierzeniec w walce z pleśnią.

Najczęstsze pytania (FAQ)

Q: Czy to pleśń? Widzę biały meszek na korzeniach.

A: Spokojnie, to najprawdopodobniej boczne korzonki włóśnikowe, a nie pleśń! Pojawiają się zwłaszcza na rzodkiewce, jarmużu i brokule. Wyglądają jak delikatny, biały puch i są zupełnie zdrowe – to po prostu sposób, w jaki roślina szuka wody.

Jak to sprawdzić?

Jeśli po wyptukaniu wodą meszek znika, to znaczy, że wszystko jest w porządku. Pleśń jest zwykle szara lub zielonkawa, nie znika po ptukaniu i ma nieprzyjemny zapach. Jeśli Twoje kiełki wyglądają zdrowo i pachną naturalnie, nie masz się czym martwić.

Q: Moje kiełki mają dziwny, intensywny zapach.

A: Kiełki kapustne (jak rzodkiewka czy brokuł) zawierają naturalne związki siarki. Przez to podczas wzrostu mogą pachnieć dość specyficznie – podobnie jak gotowany kalafior. To naturalna cecha tych roślin i nie powinna Cię niepokoić.

Jeśli jednak zapach jest ewidentnie gnilny i odpychający, oznacza to, że kiełki miały za mokro. Wtedy niestety mogły się zepsuć z braku świeżego powietrza. W takiej sytuacji lepiej zacząć uprawę od nowa, dbając o dokładniejsze odcedzanie wody.

Q: Dlaczego moje kiełki nie rosną, mimo że minęły już ponad 3 dni?

A: Sprawdź temperaturę – jeśli w kuchni jest chłodno (poniżej 18°C), cały proces potrwa znacznie dłużej. Pamiętaj też, że niektóre odmiany, jak na przykład por, potrzebują nawet 3–4 dni, żeby w ogóle pokazać pierwszy „kiełek”. Daj im trochę czasu i uzbrój się delikatnie w cierpliwość, na pewno niedługo ruszą z kopyta!

Q: Czy muszę obierać kiełki z tych brązowych łusek?

A: Nie ma takiej potrzeby, są one w pełni jadalne i zdrowe! Jeśli jednak zależy Ci na idealnym wyglądzie potrawy, wrzuć gotowe kiełki do miski z zimną wodą.

Większość łusek po prostu wypłynie na wierzch, skąd łatwo je zbierzesz zwykłym sitkiem. To sprawi, że Twoje danie będzie wyglądać jak z najlepszej restauracji, a kiełki będą idealnie czyste.

Przechowywanie kiełków

Dzięki dobremu przechowywaniu Twoje kiełki będą chrupiące i pełne witamin nawet przez tydzień po zbiorach. **Najważniejszą zasadą jest ochrona przed nadmiarem wilgoci, która sprawia, że rośliny szybciej się psują.**

Osuszanie to podstawa – to najważniejszy etap, więc nigdy nie chowaj do lodówki mokrych kiełków. Po ostatnim płukaniu zostaw je na sitku do odcieknięcia, a najlepiej rozłóż na ręczniku papierowym, aż będą zupełnie suche w dotyku.

Wybierz odpowiedni pojemnik – najlepiej sprawdzą się szklane naczynia lub czysty słoik. Pamiętaj, żeby nie zamykać go hermetycznie, bo nasiona nadal potrzebują odrobiny powietrza. Możesz przykryć słoik gazą lub po prostu nie dokręcać pokrywki do końca.

Sprytny trik z ręcznikiem – wyłóż dno pojemnika listkiem ręcznika papierowego, który wchłonie zbędną wilgoć. Wymień go na nowy, jeśli poczujesz, że stał się bardzo mokry. W lodówce Twoje zbiory wytrzymają spokojnie od 5 do 7 dni.

Pamiętaj o higienie – przed samym nałożeniem porcji na kanapkę czy do sałatki, przepłucz kiełki na sitku pod zimną, bieżącą wodą. Dzięki temu będą idealnie czyste i chrupiące.

Ważne „drobiazgi”

Higiena to podstawa – zanim dotkniesz nasion lub słoika, porządnie wyszoruj dłonie. Bakterie przenoszone na rękach to najczęstszy powód, dla którego domowe uprawy się nie udają. Warto o tym pamiętać przy każdym płukaniu.

Czysty słoik – po każdym zbiorach dokładnie umyj słoik i nakrętkę. Raz na jakiś czas zrób im „spa” we wrzątku albo wrzuć do zmywarki na program z wysoką temperaturą. Dzięki temu pozbędziesz się osadów, których nie widać gołym okiem, a które mogłyby zaszkodzić kolejnej partii.

Kiedy odpuścić? Jeśli mimo Twoich starań kiełki zmieniły kolor na ciemnobrązowy, stały się śliskie lub wydzielają ewidentnie brzydki, gnilny zapach – wyrzuć całą partię bez żalu. Nie ryzykuj Twojego zdrowia. Po prostu dokładnie umyj słoik i zacznij od nowa – każdemu z nas zdarzyło się kiedyś przedobrzyć z wodą!